RGe ISSN: 2177-3246

A TERCEIRIZAÇÃO DA REGULAÇÃO EMOCIONAL: O USO DE SMARTPHONES E A FRAGILIZAÇÃO DA MEDIAÇÃO HUMANA

OUTSOURCING EMOTIONAL REGULATION: THE USE OF SMARTPHONES AND THE WEAKENING OF HUMAN MEDIATION

LA SUBCONTRATACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL: EL USO DE LOS TELÉFONOS INTELIGENTES Y EL DEBILITAMIENTO DE LA MEDIACIÓN HUMANA

10.56238/revgeov17n5-006

Werlen dos Santos Alves
Mestre em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: werlendossantosalves@gmail.com

Emerson José Mayer
Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: mayer007@gmail.com

Carla Lima de Moraes Cabidel
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: artesentrelacos@gmail.com

Tatiana de Castro Nogueira Vargas
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: tatianadecastronogueira@gmail.com

Carla Andréa Manenti Botechia
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: carlamanenti@hotmail.com

Marcia Andréia dos Reis Tosta Valente
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: marciatosta@gmail.com

Sinara Linhares Veloso
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: sinaralinhares@hotmail.com

RGe
ISSN: 2177-3246

Larissa Mansk Ferreira
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação
Instituição: Must University
E-mail: larissa.mansk.ferreira@gmail.com

RESUMO
Este artigo analisa a dependência digital na cultura contemporânea a partir de sua articulação com processos de regulação emocional, com ênfase na terceirização dessas funções para smartphones. Parte-se do pressuposto de que, na era da hiperconectividade, esses dispositivos têm sido incorporados como mediadores da experiência emocional, desempenhando funções regulatórias diante de estados afetivos negativos. Nesse contexto, seu uso configura-se como estratégia de enfrentamento, evidenciando o deslocamento da mediação emocional das interações humanas para ambientes digitais. O objetivo é compreender os impactos desse padrão na saúde mental, nas relações sociais e nos processos educativos, com atenção à fragilização da mediação humana e à vulnerabilidade de crianças e adolescentes. Metodologicamente, trata-se de pesquisa bibliográfica analítica, baseada na revisão crítica da literatura e na análise de marcos normativos, com destaque para o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (Lei nº 15.211/2025). Os resultados indicam prejuízos ao desenvolvimento cognitivo, emocional e social, além do comprometimento das interações familiares. Conclui-se que a dependência digital é fenômeno multifatorial que exige integração de dimensões psicológicas, socioculturais e normativas, sendo a mediação qualificada central para uma relação equilibrada com as tecnologias digitais. Recomenda-se o desenvolvimento de práticas educativas que promovam uso crítico e consciente das tecnologias digitais.

Palavras-chave: Dependência Digital. Regulação Emocional. Smartphones. Mediação Educativa. Hiperconectividade.

ABSTRACT
This article analyzes digital dependence in contemporary culture from the perspective of its articulation with emotional regulation processes, with an emphasis on the outsourcing of these functions to smartphones. It starts from the premise that, in the age of hyperconnectivity, these devices have been incorporated as mediators of emotional experience, playing regulatory roles in the face of negative affective states. In this context, their use is configured as a coping strategy, highlighting the displacement of emotional mediation from human interactions to digital environments. The objective is to understand the impacts of this pattern on mental health, social relations, and educational processes, paying attention to the weakening of human mediation and the vulnerability of children and adolescents. Methodologically, this is an analytical bibliographic research, based on a critical review of the literature and the analysis of normative frameworks, with emphasis on the Digital Statute of Children and Adolescents (Law No. 15.211/2025). The results indicate harm to cognitive, emotional, and social development, as well as impairment of family interactions. It is concluded that digital addiction is a multifactorial phenomenon that requires the integration of psychological, sociocultural, and normative dimensions, with qualified mediation being central to a balanced relationship with digital technologies. The development of educational practices that promote the critical and conscious use of digital technologies is recommended.

Keywords: Digital Addiction. Emotional Regulation. Smartphones. Educational Mediation. Hyperconnectivity.

ISSN: 2177-3246

RESUMEN
Este artículo analiza la dependencia digital en la cultura contemporánea desde la perspectiva de su articulación con los procesos de regulación emocional, con énfasis en la externalización de estas funciones a los teléfonos inteligentes. Parte de la premisa de que, en la era de la hiperconectividad, estos dispositivos se han incorporado como mediadores de la experiencia emocional, desempeñando roles reguladores ante estados afectivos negativos. En este contexto, su uso se configura como una estrategia de afrontamiento, lo que resalta el desplazamiento de la mediación emocional de las interacciones humanas a los entornos digitales. El objetivo es comprender los impactos de este patrón en la salud mental, las relaciones sociales y los procesos educativos, prestando atención al debilitamiento de la mediación humana y la vulnerabilidad de niños y adolescentes. Metodológicamente, se trata de una investigación bibliográfica analítica, basada en una revisión crítica de la literatura y el análisis de marcos normativos, con énfasis en el Estatuto Digital de Niños y Adolescentes (Ley n.° 15.211/2025). Los resultados indican daños al desarrollo cognitivo, emocional y social, así como un deterioro de las interacciones familiares. Se concluye que la adicción digital es un fenómeno multifactorial que requiere la integración de dimensiones psicológicas, socioculturales y normativas, siendo la mediación cualificada fundamental para una relación equilibrada con las tecnologías digitales. Se recomienda el desarrollo de prácticas educativas que promuevan el uso crítico y consciente de las tecnologías digitales.

Palabras clave: Adicción Digital. Regulación Emocional. Smartphones. Mediación Educativa. Hiperconectividad.

1 INTRODUÇÃO

A intensificação do uso de smartphones e outras tecnologias digitais tem promovido transformações significativas nas formas de interação social, nos hábitos cotidianos e nos processos de regulação emocional. Nesse contexto, destaca-se a nomofobia, caracterizada pelo medo de ficar sem acesso ao celular, fenômeno associado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão (ELHAI; DVOŘÁK; HALL, 2020).

Na cultura digital contemporânea, as tecnologias digitais, particularmente os smartphones, não se limitam à ampliação de capacidades instrumentais, mas operam como dispositivos estruturantes que reconfiguram modos de percepção, processos cognitivos e formas de constituição da subjetividade. Ao mediar continuamente a experiência cotidiana, esses artefatos tecnológicos passam a influenciar não apenas o acesso à informação, mas também a maneira como os indivíduos interpretam o mundo, organizam a atenção e constroem sentidos sobre si e sobre o outro, evidenciando sua centralidade na reorganização das dinâmicas socioculturais e psíquicas na contemporaneidade (SANTAELLA, 2020).

Sob essa perspectiva, observa-se a crescente mobilização dos smartphones como dispositivos de regulação emocional, especialmente diante de estados afetivos negativos, como ansiedade, tédio e frustração. Esse movimento indica que tais tecnologias deixam de exercer função meramente instrumental e passam a atuar como mediadores dos processos de enfrentamento (coping), sendo incorporadas como respostas imediatas às demandas emocionais. Como resultado, verifica-se um deslocamento progressivo dos mecanismos tradicionais de regulação, historicamente ancorados nas interações humanas, para estratégias mediadas por dispositivos digitais, reconfigurando as formas de lidar com a experiência afetiva na contemporaneidade (NICOLACI-DA-COSTA, 2006).

Este estudo, situado no campo das ciências humanas e sociais, tem como objetivo analisar a dependência digital a partir de sua articulação com processos de regulação emocional, com ênfase na terceirização dessas funções para smartphones. Busca-se compreender o papel desses dispositivos, no contexto da nomofobia, como estratégias de enfrentamento, bem como seus impactos na saúde mental, nas relações sociais e na fragilização da mediação humana, especialmente entre crianças e adolescentes. Sua relevância decorre do avanço dos efeitos da tecnologia na saúde mental, bem como da crescente necessidade de regulação no ambiente digital, expressa, no Brasil, pela Lei nº 15.211/2025.

Metodologicamente, trata-se de pesquisa bibliográfica baseada na revisão crítica da literatura. O artigo estrutura-se em três eixos: fundamentos da dependência digital, análise do uso de smartphones como estratégia de regulação emocional e discussão de seus impactos psicológicos e sociais. Parte-se da hipótese de que a incorporação dos dispositivos digitais como mediadores da experiência emocional configura um processo de terceirização da regulação emocional, com implicações diretas na fragilização da mediação humana e na reorganização dos vínculos sociais na contemporaneidade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A dependência digital, também denominada uso problemático de tecnologias digitais, especialmente smartphones, configura-se como um fenômeno multifatorial situado na intersecção entre transformações sociotécnicas e processos subjetivos. Trata-se de um padrão persistente de uso caracterizado não apenas pela frequência ou intensidade, mas sobretudo por sua função psicológica, produzindo prejuízos no funcionamento emocional, nas relações sociais, no desempenho acadêmico e na qualidade de vida (BUSCH; MCCARTHY, 2021; MONTAG; WALLA, 2021).

Nesse sentido, a dependência digital pode ser compreendida como uma forma de regulação emocional desadaptativa, na qual os smartphones e outros dispositivos digitais são mobilizados como estratégias de enfrentamento (*coping*) diante de estados afetivos negativos.

A literatura científica tem evidenciado de forma consistente a associação entre o uso intensivo de dispositivos móveis, especialmente smartphones, e a diminuição do bem-estar subjetivo, acompanhada do aumento de sintomas de ansiedade, estresse e insatisfação. Esse conjunto de evidências sugere que tais impactos não se restringem à frequência de uso, mas estão relacionados às funções que esses dispositivos assumem no cotidiano, particularmente quando mobilizados como estratégias de regulação emocional e de resposta imediata a demandas afetivas, contribuindo para a intensificação de padrões de dependência e vulnerabilidade psicológica (ELHAI; DVOŘÁK; HALL, 2020).

Contudo, essa relação não deve ser interpretada exclusivamente em termos quantitativos, como simples excesso de tempo de uso, mas à luz das condições estruturais, culturais e psicológicas que sustentam a centralidade das tecnologias no cotidiano contemporâneo.

Assim, o foco analítico desloca-se do quanto se utiliza para o porquê e para o como se utiliza, evidenciando o papel dos smartphones como mediadores centrais da experiência emocional. No plano sociotécnico, a hiperconectividade emerge como elemento estruturante da vida social contemporânea, caracterizada pela conectividade permanente que redefine as formas de interação e estabelece a disponibilidade contínua como norma social (CASTELLS, 2015; VAN DIJCK, 2013).

Esse fenômeno integra-se às culturas da conectividade, que operam como dispositivos normativos, orientando práticas, expectativas e formas de engajamento no ambiente digital. A presença constante nas redes deixa de ser uma escolha e passa a constituir uma exigência sociocultural, produzindo um cenário no qual a desconexão pode gerar ansiedade, desconforto e sensação de exclusão.

Entre os fatores que sustentam esse padrão, destacam-se o fear of missing out (FOMO), a multitarefa digital e a internalização de hábitos de conexão contínua. O FOMO, em particular, atua como um importante mecanismo psicológico, ao produzir uma sensação persistente de incompletude

e urgência, levando os indivíduos a recorrerem aos dispositivos digitais como forma de regulação emocional imediata (PRZYBYLSKI et al., 2013).

Tais práticas não são homogêneas, sendo moduladas por fatores socioculturais, de modo que contextos familiares, educacionais e institucionais podem tanto intensificar quanto mitigar padrões de uso problemático.

A compreensão desse fenômeno é aprofundada à luz da Teoria da Autodeterminação, a qual postula que o comportamento humano é orientado pela busca contínua de satisfação de necessidades psicológicas básicas, como autonomia, competência e pertencimento. Nesse enquadramento, tais necessidades constituem fundamentos essenciais para o desenvolvimento saudável e o bem-estar, de modo que sua frustração tende a desencadear estratégias compensatórias de regulação emocional, frequentemente mediadas por dispositivos digitais, o que contribui para a consolidação de padrões de uso problemático (RYAN; DECI, 2017).

Nesse enquadramento, o uso de tecnologias digitais pode assumir caráter adaptativo quando contribui para a realização dessas necessidades, ou desadaptativo quando passa a operar como estratégia compensatória diante de sua frustração. Assim, o uso de smartphones como estratégia de regulação emocional pode ser compreendido como resposta a déficits nas condições de satisfação dessas necessidades, configurando-se como um mecanismo de enfrentamento que, embora funcional no curto prazo, tende a produzir efeitos negativos no desenvolvimento psicológico e nas relações sociais ao longo do tempo (RYAN; DECI, 2017).

Nesse sentido, a dependência digital não deve ser reduzida a um comportamento individual desviante, mas compreendida como expressão de uma ecologia sociotécnica mais ampla, na qual tecnologias, estruturas sociais e processos subjetivos se articulam na produção de novas formas de regulação emocional. Tal perspectiva exige abordagens analíticas que integrem dimensões psicológicas, culturais e normativas, especialmente diante do avanço de marcos regulatórios que reconhecem os impactos do ambiente digital no desenvolvimento humano.

2.1 CONCEITOS DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

A dependência digital consolida-se epistemologicamente como um padrão comportamental persistente e profundamente desregulado no consumo de tecnologias, culminando em sofrimento psíquico agudo ou em prejuízos funcionais sistêmicos nas múltiplas esferas da vida do sujeito. Em contraponto a abordagens metodológicas restritivas, tal construto transcende a mera fixação em plataformas específicas, englobando também o engajamento em práticas cotidianas de aparência neutra, a exemplo da checagem obsessiva de mensagens e notificações, cuja volumetria e funcionalidade denunciam a automatização do hábito e a falência dos mecanismos de autorregulação (BUSCH; MCCARTHY, 2021; MONTAG; WALLA, 2021).

Sob o prisma analítico, o fenômeno alinha-se à taxonomia das dependências comportamentais, sendo diagnosticado pela presença de marcadores clínicos como tolerância, síndrome de abstinência, colapso do controle inibitório e perpetuação do uso a despeito de externalidades deletérias. Neste cenário, avulta a instrumentalização da tecnologia como estratégia de enfrentamento (*coping*), em que o aparato digital é fagocitado como via de acesso à gratificação instantânea ou como escudo contra estados afetivos aversivos, tais como a ansiedade, o tédio e a solidão (RYAN; DECI, 2017; ELHAI; DVOŘÁK; HALL, 2020).

Por conseguinte, a interação com smartphones e ecossistemas aplicacionais desatrela-se de sua finalidade puramente instrumental para assumir uma função regulatória central, operando como a principal prótese de mediação dos estados emocionais.

Diante desse enquadramento, impõe-se a necessidade rigorosa de delinear a fronteira epistemológica entre o uso quantitativamente frequente e o qualitativamente problemático. A imersão intensiva, isoladamente, não tipifica a dependência, uma vez que o diagnóstico exige a constatação inequívoca da perda de agência, da centralidade obsessiva do comportamento na rotina do sujeito e da eclosão de prejuízos estruturais latentes (MONTAG; WALLA, 2021).

Fica evidente, portanto, que a mensuração da dependência digital não tolera o reducionismo centrado estritamente no tempo de tela, demandando uma exegese fundamentada em sua funcionalidade psicológica, notadamente no que tange à captura dos smartphones como vetores de regulação emocional desadaptativa.

As incursões empíricas dedicadas ao fenômeno têm mobilizado um arsenal metodológico diversificado, abarcando escalas psicométricas validadas, rastreamento comportamental e a aferição de marcadores de saúde mental. O escrutínio desses dados revela uma convergência robusta indicando que índices elevados de dependência digital estão insofismavelmente atrelados à corrosão do bem-estar subjetivo e à proliferação de sintomatologias psiquiátricas, figurando o consumo de redes sociais como um dos preditores mais contundentes dessa deterioração (ELHAI; DVOŘÁK; HALL, 2020; PRZYBYLSKI et al., 2013).

Tais evidências consolidam a premissa de que o uso problemático de arranjos sociotécnicos está umbilicalmente entrelaçado a processos de regulação emocional francamente desadaptativa, nos quais a caça incessante por alívio psíquico efêmero culmina no comprometimento severo da homeostase psicológica a médio e longo prazo.

2.2 HIPERCONECTIVIDADE E CULTURAS DA CONECTIVIDADE

A hiperconectividade erige-se como um dos pilares ontológicos da contemporaneidade, transcendendo a mera infraestrutura técnica para consolidar-se como uma integração pervasiva dos sujeitos às redes digitais. Este fenômeno caracteriza-se pela intensificação das sociabilidades

mediadas, configurando uma condição sociocultural que reorienta as coordenadas de tempo, atenção e presença. Sob essa égide, a conectividade permanente deixa de ser uma contingência para tornar-se uma norma estruturante, redefinindo as gramáticas da interação social (CASTELLS, 2015; VAN DIJCK, 2013).

Nesse cenário, a disponibilidade ininterrupta despoja-se de seu caráter eletivo e passa a operar como um imperativo implícito, engendrando novos regimes de engajamento e modalidades exógenas de pressão social. As chamadas "culturas da conectividade" atuam, portanto, como dispositivos normativos que balizam comportamentos, expectativas e subjetividades no ecossistema digital. Tais dispositivos institucionalizam padrões tácitos sobre a frequência e a natureza do estar conectado, naturalizando a onipresença nas redes ao atrelá-la a capitais simbólicos de pertencimento, visibilidade e validação social. Consequentemente, práticas como a multitarefa digital e a vigilância reativa de notificações são internalizadas não apenas como hábitos, mas como prerrogativas para a manutenção do reconhecimento intersubjetivo (VAN DIJCK, 2013; CASTELLS, 2015).

Dentre os constructos psicossociais que sustentam essa dinâmica, destaca-se o *fear of missing out* (FOMO) — a apreensão persistente e difusa de que experiências alheias, potencialmente gratificantes, estejam ocorrendo à revelia do sujeito. Tal fenômeno precipita um estado de urgência crônica e incompletude ontológica, compelindo os indivíduos a uma hipervigilância digital em que os dispositivos móveis passam a atuar como próteses de regulação emocional imediata (PRZYBYLSKI et al., 2013).

Nessa perspectiva, a hiperconectividade não apenas circunscreve as práticas sociais, mas organiza as economias afetivas, reforçando a dependência de fluxos informacionais para a estabilização de estados internos.

Simultaneamente, o ecossistema sociocultural exerce uma influência determinante sobre os vetores de uso das tecnologias, delineando fatores de vulnerabilidade e resiliência. Ambientes familiares coesos, interações face a face dotadas de densidade simbólica e sistemas de suporte emocional robustos operam como instâncias protetivas, viabilizando uma relação de agência e equilíbrio com o digital. Em contrapartida, cenários marcados por fragilidades vinculares, carência de mediação simbólica e demandas afetivas não processadas tendem a catalisar o uso das tecnologias como mecanismos compensatórios de enfrentamento e regulação de afetos (LEMOS, 2021; RYAN; DECI, 2017).

A análise teleológica do uso das tecnologias digitais demonstra que as motivações subjacentes determinam o impacto do digital sobre o bem-estar subjetivo. Enquanto o uso voltado à expressividade e à comunicação dialógica tende a fomentar experiências positivas, a utilização movida por pressões normativas, necessidade de validação externa ou esquemas de esquiva emocional apresenta um elevado potencial deletério. Essa diferenciação sublinha que a patogenicidade não reside na tecnologia

per se, mas na função psíquica que ela assume na economia do sujeito, reiterando a premência de se investigar a dimensão qualitativa do uso digital, especialmente em sua interface como estratégia de regulação emocional.

2.3 PSICOLOGIA DA DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

A psicologia da dependência tecnológica oferece um arcabouço teórico robusto para a compreensão dos mecanismos subjacentes ao uso problemático das tecnologias digitais, permitindo analisá-lo não apenas como comportamento excessivo, mas como processo de regulação emocional mediado por sistemas tecnológicos. Entre os modelos explicativos, destaca-se a teoria do reforço, segundo a qual comportamentos seguidos de recompensas tendem a ser reiterados (AINSLIE, 2001; ALTER, 2017).

No ambiente digital, essa dinâmica é intensificada por sistemas estruturados com base em reforços intermitentes, como notificações, curtidas e mensagens, que potencializam a manutenção do engajamento contínuo e dificultam a interrupção do uso. Adicionalmente, abordagens cognitivas, como a teoria da preferência temporal, contribuem para explicar a tendência humana de privilegiar recompensas imediatas em detrimento de benefícios de longo prazo (AINSLIE, 2001).

Tal predisposição favorece a consolidação de padrões de uso compulsivo, uma vez que os dispositivos digitais oferecem respostas rápidas e acessíveis para a regulação de estados afetivos, mesmo quando associadas a prejuízos progressivos no funcionamento psicológico. Do ponto de vista neuropsicológico, o uso intensivo de smartphones e plataformas digitais está associado à ativação dos sistemas de recompensa cerebral, particularmente à liberação de dopamina, neurotransmissor central nos processos de motivação, aprendizagem e formação de hábitos (MONTAG; WALLA, 2021).

A exposição contínua a estímulos digitais altamente responsivos pode levar a processos de dessensibilização, exigindo níveis crescentes de estímulo para a obtenção de efeitos semelhantes, o que contribui para a escalada do uso e para a perda de controle comportamental. Paralelamente, a ausência desses estímulos pode desencadear respostas de estresse, associadas à liberação de cortisol, configurando um ciclo que articula a busca por prazer à evitação de desconforto psíquico. Nessa configuração, os dispositivos digitais passam a operar como estratégias de regulação emocional imediata, ainda que de caráter transitório e potencialmente desadaptativo, sendo mobilizados diante de estados como ansiedade, tédio e solidão (RYAN; DECI, 2017).

As consequências desse processo são amplamente documentadas na literatura, incluindo redução da capacidade atencional, comprometimento do autocontrole, alterações no humor, distúrbios do sono e aumento da sensação de isolamento social. Tais evidências indicam que a dependência digital não deve ser compreendida como fenômeno isolado, mas como expressão de uma ecologia

sociotécnica complexa, na qual tecnologias, estruturas culturais e processos subjetivos se articulam na produção de novas formas de regulação emocional (SANTAELLA, 2020).

Diante dessa configuração sociotécnica, a promulgação da Lei nº 15.211/2025, que institui o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente, representa um marco relevante ao reconhecer que a arquitetura dos ambientes digitais e seus mecanismos de engajamento não são neutros e podem interferir diretamente nos processos de desenvolvimento cognitivo, emocional e social (BRASIL, 2025).

Ao estabelecer a proteção integral no ambiente digital e a corresponsabilidade entre família, escola, Estado e plataformas tecnológicas, a legislação evidencia que os processos de regulação emocional mediados por dispositivos digitais não podem ser compreendidos apenas como escolhas individuais, mas devem ser analisados à luz de suas condições estruturais e de seus impactos no desenvolvimento humano.

3 MEDIAÇÃO FAMILIAR E REGULAÇÃO DIGITAL: IMPLICAÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO E A FORMAÇÃO DE VALORES

A delegação, por parte das famílias, das funções de mediação emocional e comportamental aos smartphones e demais dispositivos digitais constitui um dos fenômenos mais emblemáticos da reconfiguração contemporânea das práticas educativas no âmbito da vida privada. Nesse contexto, observa-se a consolidação de dispositivos tecnológicos como mediadores substitutivos da regulação emocional, evidenciando um deslocamento significativo nas formas de cuidado e socialização. Aquilo que tradicionalmente se realizava por meio da presença, da escuta, do diálogo e da mediação simbólica passa, em muitos casos, a ser transferido para smartphones e outras tecnologias que operam como suporte emocional imediato, reduzindo a centralidade da mediação humana nos processos formativos (BAUMAN, 2001; ALVES, 2025a).

Essa configuração pode ser compreendida à luz das transformações nas formas de interação mediadas pela tecnologia, nas quais a conectividade permanente tende a reconfigurar os vínculos sociais, tornando-os mais fluidos, imediatos e, por vezes, menos profundos (BAUMAN, 2001). De modo complementar, Alves (2025a) destaca que o uso intensivo de dispositivos digitais no contexto educativo e familiar pode comprometer processos de desenvolvimento emocional e social, especialmente quando esses dispositivos assumem funções regulatórias que deveriam ser exercidas no âmbito das relações humanas.

Tal processo revela uma transformação nas dinâmicas familiares, em que o dispositivo deixa de ser apenas ferramenta e passa a operar como mediador afetivo, reorganizando tanto a experiência da infância quanto a própria função educativa da família. Essa transformação pode ser compreendida também a partir da crítica de Han (2017), ao indicar que a sociedade contemporânea, marcada pela

lógica do desempenho e da hiperestimulação, tende a enfraquecer experiências de interioridade, reflexão e vínculo, favorecendo respostas imediatas e superficiais aos estados emocionais.

Nesse cenário, o uso dos smartphones como estratégia de regulação emocional pode ser interpretado como resposta à aceleração do cotidiano e à dificuldade crescente de sustentar relações baseadas na presença e na escuta. No campo educacional, Alves (2025a) reconhece que as tecnologias digitais possuem potencialidades significativas para a aprendizagem, ampliando acesso, personalização e flexibilidade. No entanto, o autor enfatiza que o uso não mediado e desregulado pode comprometer processos formativos essenciais, defendendo a necessidade de orientação, supervisão e equilíbrio entre o uso tecnológico e as interações presenciais.

Essa perspectiva aproxima-se das análises de Turkle (2011), para quem as tecnologias digitais, embora ampliem as possibilidades de conexão, podem produzir formas de distanciamento emocional, substituindo interações profundas por vínculos mediados. Sob essa lógica, a substituição da presença do cuidador por dispositivos digitais pode comprometer a constituição de vínculos seguros e a capacidade de elaboração simbólica. Esse deslocamento insere-se no contexto mais amplo da cultura da conectividade, caracterizada pela presença digital contínua e pela normatização da disponibilidade permanente (VAN DIJCK, 2013; CASTELLS, 2015).

Nessa lógica, a mediação familiar tende a ser reconfigurada segundo princípios de imediatismo, eficiência e resposta rápida, deslocando o eixo da relação para a funcionalidade tecnológica.

As consequências desse processo são particularmente relevantes no campo da formação moral e socioemocional, uma vez que a família constitui o espaço privilegiado de transmissão de valores, normas e referências éticas. Quando experiências fundamentais como o enfrentamento do tédio, da espera e da frustração são sistematicamente mediadas por telas, reduz-se a possibilidade de desenvolvimento de competências como a autorregulação emocional, a empatia e a tolerância ao não imediato.

Alves et al. (2025b) reforçam essa preocupação ao analisar a nomofobia sob a perspectiva pedagógica, evidenciando seus impactos sobre a atenção, o comportamento e a interação social dos estudantes. Os autores defendem a construção de práticas educativas que promovam o uso consciente e responsável da tecnologia, destacando a importância da atuação conjunta entre família e escola.

Tal posicionamento encontra ressonância em análises contemporâneas que problematizam os efeitos da hiperestimulação digital sobre os processos cognitivos e emocionais, indicando que a exposição contínua a fluxos intensos de informação tende a reduzir a capacidade de atenção, dificultar a reflexão e comprometer a construção de experiências mais profundas (TWENGE, 2017; CARR, 2011).

Evidências recentes apontam que ambientes digitais estruturados por recompensas rápidas e estímulos constantes favorecem padrões de engajamento imediato e superficial, em detrimento de

processos reflexivos e de autorregulação emocional, contribuindo para o aumento da impulsividade, da fadiga mental e da fragmentação da experiência subjetiva (TWENGE, 2017; CARR, 2011).

Do ponto de vista do desenvolvimento humano, a substituição de interações densas por estímulos digitais contínuos compromete a construção da autonomia psíquica e empobrece a experiência relacional. A criança aprende a lidar com emoções, limites e conflitos por meio da interação com adultos significativos; quando essa mediação é substituída pela tecnologia, ocorre uma alteração na própria estrutura da experiência subjetiva. Alves (2025c), ao discutir a Educação 5.0 sob a perspectiva da neurociência, enfatiza que o uso de smartphones e plataformas digitais deve estar subordinado ao desenvolvimento integral do sujeito, integrando dimensões cognitivas, emocionais e sociais, e não apenas à eficiência instrumental.

A relevância dessa problemática é reforçada no campo jurídico pela promulgação da Lei nº 15.211/2025, que institui o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente. Ao estabelecer a proteção da infância no ambiente digital como princípio normativo, a legislação reconhece que a exposição precoce e desassistida às tecnologias não é neutra, mas interfere diretamente no desenvolvimento biopsicossocial. Nesse sentido, a mediação do uso tecnológico deixa de ser apenas uma prática privada e passa a integrar um campo de corresponsabilidade entre família, escola, Estado e plataformas digitais.

Dessa forma, o uso de smartphones como estratégia de regulação emocional pode ser compreendido como sintoma de uma tensão estrutural da contemporaneidade, marcada pela aceleração do tempo, pela centralidade das tecnologias e pela reconfiguração das relações familiares.

O desafio que se impõe não consiste na rejeição da tecnologia, mas na construção de uma mediação consciente, ética e pedagogicamente orientada. Conforme argumenta Alves (2025a; 2025b; 2025c), o uso de smartphones e tecnologias digitais deve estar articulado a processos educativos que promovam autonomia, criticidade e desenvolvimento integral, preservando o papel insubstituível das interações humanas na formação de valores familiares e sociais.

4 CONSEQUÊNCIAS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL

A dependência digital configura-se, na contemporaneidade, como um fenômeno de elevada complexidade, cujas repercussões extrapolam o âmbito individual e se projetam sobre dimensões sociais, educacionais e organizacionais, assumindo contornos de problema emergente de saúde pública e de desafio central para a educação. Mais do que um simples excesso de uso de dispositivos tecnológicos, trata-se de uma relação desregulada com ecossistemas e plataformas digitais marcada pela compulsividade, pela dificuldade de autocontrole e pelos prejuízos significativos à saúde mental, à qualidade de vida e ao desempenho humano (ELHAI; DVOŘÁK; HALL, 2020; MONTAG; WALLA, 2021).

Nesse quadro analítico, a lógica da hiperconectividade, articulada à cultura digital contemporânea, marcada pela imediatização das respostas e pela hiperestimulação contínua, opera como vetor de reorganização das práticas cotidianas e dos modos de experiência. Tal configuração tende a comprometer processos cognitivos fundamentais, como a atenção sustentada e o manejo do tempo, ao mesmo tempo em que dificulta a construção de experiências mais densas, reflexivas e simbolicamente elaboradas, evidenciando os efeitos da mediação tecnológica sobre a qualidade da vida psíquica e das interações sociais (SANTAELLA, 2020; HAN, 2017).

Os efeitos da dependência digital manifestam-se de maneira significativa no plano individual, especialmente por meio do aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, associados à exposição contínua a estímulos digitais e à busca recorrente por validação e recompensas imediatas. Tal dinâmica revela que os ambientes digitais, estruturados por lógicas de engajamento e reconhecimento social, operam como sistemas de reforço que intensificam a sensibilidade a feedbacks externos, contribuindo para a instabilidade emocional e para a dependência de mecanismos de gratificação rápida, com impactos diretos sobre o bem-estar psicológico (TWENGE, 2017; PRZYBYLSKI et al., 2013).

Do ponto de vista cognitivo, observa-se um conjunto de alterações associadas à redução da atenção sustentada, ao comprometimento do autocontrole e à dificuldade de engajamento em atividades que demandam esforço prolongado e concentração contínua. Tais efeitos indicam que a exposição recorrente a estímulos digitais fragmentados tende a reconfigurar os modos de processamento da informação, favorecendo padrões atencionais mais dispersos e imediatistas, com impactos diretos no desempenho acadêmico e profissional e na capacidade de realizar tarefas complexas e reflexivas (CARR, 2011).

Ademais, a utilização dos dispositivos digitais como recurso de alívio psíquico imediato, compreendida como uso de *coping*, tende a reforçar ciclos de dependência ao consolidar padrões de regulação emocional baseados na evitação de estados afetivos negativos, como tédio, frustração e solidão. Nesse processo, a tecnologia passa a ser mobilizada como estratégia recorrente de compensação emocional, o que, embora produza alívio momentâneo, compromete o desenvolvimento da autonomia psíquica e da autorregulação, favorecendo a manutenção de padrões desadaptativos de enfrentamento e a intensificação da vulnerabilidade psicológica (RYAN; DECI, 2017; ALVES, 2025a).

Entretanto, as consequências da dependência digital não se restringem ao indivíduo, estendendo-se de maneira significativa às relações sociais e familiares. A mediação constante das interações por dispositivos digitais produz um paradoxo característico da sociedade contemporânea: a ampliação das possibilidades de conexão acompanhada do empobrecimento da qualidade dos vínculos (TURKLE, 2011).

Como consequência, observa-se a diminuição da empatia, o enfraquecimento das habilidades sociais e a fragmentação das interações presenciais. No ambiente familiar, os dispositivos móveis passam a disputar e, em muitos casos, monopolizar a atenção dos indivíduos, reduzindo os espaços de diálogo, convivência e construção compartilhada de valores, o que impacta diretamente a formação ética e emocional de crianças e adolescentes (NICOLACI-DA-COSTA, 2006; ALVES, 2025b).

Essa problemática adquire contornos ainda mais críticos quando se considera a vulnerabilidade específica de crianças e adolescentes no acesso a plataformas digitais, redes sociais e jogos eletrônicos. Em razão de sua condição de desenvolvimento, esse público apresenta menor capacidade de autorregulação, maior suscetibilidade à influência de conteúdos e maior exposição a dinâmicas de engajamento intensivo baseadas em recompensas intermitentes (ALTER, 2017).

Ambientes digitais e jogos são concebidos a partir de arquiteturas de design orientadas à maximização do engajamento e do tempo de permanência, operando por meio de mecanismos de reforço que incentivam a repetição comportamental e dificultam a interrupção do uso. Tais sistemas, frequentemente estruturados com base em recompensas intermitentes e estímulos contínuos, tendem a intensificar padrões de uso prolongado, com impactos significativos sobre o sono, o rendimento escolar e a saúde mental, evidenciando os efeitos das lógicas de design persuasivo na modulação do comportamento dos usuários (MONTAG; WALLA, 2021).

Além disso, o acesso desassistido a ambientes digitais expõe crianças e adolescentes a riscos relevantes, como conteúdos impróprios, *cyberbullying*, exploração de dados e práticas de violência simbólica. A cultura da conectividade, conforme analisada por Van Dijck (2013), estabelece normas implícitas de participação contínua, reforçando a necessidade de estar sempre conectado e intensificando fenômenos como o *fear of missing out* (FOMO), que contribui para a dependência e para a ansiedade social (PRZYBYLSKI et al., 2013).

Sob essa lógica, a exposição precoce e intensiva às tecnologias digitais pode ser profundamente nociva, uma vez que interfere em processos fundamentais do desenvolvimento, como a construção da identidade, a formação de valores e o desenvolvimento de competências socioemocionais.

No âmbito organizacional, a dependência digital também apresenta implicações significativas, ao introduzir dinâmicas de interrupção contínua, reduzir a produtividade e comprometer a qualidade das relações profissionais. A conectividade permanente, associada à sobreposição entre vida pessoal e profissional, contribui para o aumento da fadiga mental, da ansiedade e do esgotamento (HAN, 2017).

Paradoxalmente, as tecnologias digitais, associadas à ampliação da flexibilidade e da eficiência, podem, quando utilizadas de forma desregulada, produzir efeitos inversos, comprometendo o desempenho cognitivo e o bem-estar psicológico. Tais impactos decorrem menos de suas potencialidades instrumentais e mais da forma como são incorporadas às práticas cotidianas, especialmente quando mobilizadas como estratégias de regulação emocional. Nesse contexto, o uso

problemático de smartphones associa-se à fragmentação da atenção, à sobrecarga cognitiva e à dificuldade de autorregulação, contribuindo para a redução da produtividade e o aumento de sintomas de estresse (BUSCH; MCCARTHY, 2021).

Diante desse cenário, a promulgação da Lei nº 15.211/2025, que institui o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (ECA Digital), configura-se como um marco regulatório relevante ao reconhecer, no plano jurídico, a centralidade do ambiente digital na constituição das experiências contemporâneas de infância e adolescência. Ao incorporar as dinâmicas sociotécnicas como esfera legítima de incidência normativa, a legislação não apenas amplia o alcance do princípio da proteção integral, mas também sinaliza uma inflexão no modo como o Direito passa a compreender os riscos, as vulnerabilidades e as formas de mediação implicadas nas interações digitais.

Nesse sentido, o ECA Digital desloca a proteção da infância de uma perspectiva estritamente territorial para uma abordagem que contempla a complexidade dos ecossistemas digitais, reafirmando a necessidade de regulação, supervisão e corresponsabilidade entre Estado, plataformas e famílias na garantia de direitos no contexto da hiperconectividade (BRASIL, 2025).

Ao estabelecer o princípio do melhor interesse da criança e do adolescente no uso das tecnologias, a legislação reconhece que a exposição digital não é neutra, mas envolve riscos que exigem regulação qualificada. Nesse sentido, o ECA Digital reforça a necessidade de mediação ativa, supervisão contínua e corresponsabilidade entre família, escola, Estado e plataformas digitais, evidenciando que a proteção integral, na contemporaneidade, depende da articulação entre normatividade jurídica e práticas educativas no contexto da hiperconectividade (BRASIL, 2025).

Tal perspectiva converge com as análises de Alves (2025c), que defendem uma abordagem educacional alinhada à Educação 5.0, na qual o uso das tecnologias deve estar subordinado ao desenvolvimento integral do sujeito, integrando dimensões cognitivas, emocionais e sociais.

Do ponto de vista analítico, torna-se imprescindível compreender que a dependência digital não decorre da tecnologia em si, mas da ausência de mediação qualificada e de práticas educativas que orientem seu uso.

O desafio contemporâneo consiste, portanto, em construir uma relação equilibrada com os ambientes digitais, que reconheça suas potencialidades sem negligenciar seus riscos. Isso implica promover o uso consciente, crítico e eticamente orientado das tecnologias, especialmente entre crianças e adolescentes, garantindo que a inovação digital esteja a serviço do desenvolvimento humano, da preservação dos vínculos sociais e da formação de sujeitos autônomos, reflexivos e emocionalmente saudáveis.

5 ECA E ECA DIGITAL: REGULAÇÃO, PODER E MEDIAÇÃO NO AMBIENTE DIGITAL

A Lei nº 15.211/2025, que institui o ECA Digital, configura-se como desdobramento do Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990), ao incorporar o ambiente digital como espaço de incidência do princípio da proteção integral. Ao reconhecer que as experiências digitais participam da constituição subjetiva e social, a legislação amplia o alcance do ECA, deslocando a proteção para um contexto marcado por dinâmicas algorítmicas e pela centralidade das plataformas na mediação das relações. Tal movimento é apontado por estudos recentes como um avanço regulatório necessário diante da insuficiência de marcos tradicionais para lidar com os riscos contemporâneos do ambiente digital (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2024).

No âmbito das redes sociais, o ECA Digital atribui responsabilidades diretas às plataformas, estabelecendo medidas como a vinculação de contas de menores aos responsáveis, a proibição do perfilamento comportamental e a exigência de mecanismos de controle e verificação. Essas obrigações refletem uma mudança estrutural na governança digital, deslocando a responsabilização do usuário para os próprios sistemas tecnológicos, os quais passam a ser concebidos como agentes reguláveis. Tal perspectiva é coerente com a compreensão de que as plataformas digitais operam como estruturas de captura, análise e modulação de comportamentos, exercendo formas de poder baseadas na extração e processamento de dados e na organização das interações sociais no contexto do capitalismo de vigilância (ZUBOFF, 2019).

O regime sancionatório instituído, ao prever a aplicação de multas expressivas, a suspensão e até a proibição das atividades, reforça esse deslocamento ao incidir diretamente sobre a lógica econômica que sustenta o funcionamento das plataformas digitais. Ao afetar seus modelos de monetização e operação, a legislação introduz mecanismos de responsabilização estrutural que tensionam a lógica de maximização do engajamento e da captura de dados.

Nesse contexto, análises recentes indicam que a Lei nº 15.211/2025 inaugura um novo patamar regulatório ao exigir a revisão de processos internos, modelos de negócios e estratégias de governança das empresas de tecnologia, evidenciando uma inflexão na relação entre regulação estatal e economia digital (BRASIL, 2025; ANPD, 2025).

Nesse contexto, a limitação do perfilamento e da publicidade direcionada pode ser compreendida, à luz de Han (2017), como uma tentativa de conter a lógica da economia da atenção, baseada na exploração de vulnerabilidades emocionais e na intensificação do engajamento contínuo.

Por outro lado, embora não preveja sanções diretas aos pais ou responsáveis, a legislação reafirma o papel da família como instância central de mediação. Essa escolha normativa evidencia que a proteção não pode ser reduzida a mecanismos técnicos ou jurídicos, mas depende da articulação com práticas educativas e relacionais. Estudos recentes destacam que a eficácia do ECA Digital está diretamente vinculada à atuação conjunta de plataformas, Estado e famílias, consolidando um modelo

de responsabilidade compartilhada (Brasil, 2025; Autoridade Nacional de Proteção de Dados [ANPD], 2025).

À luz dessas considerações, o ECA Digital pode ser compreendido como um marco regulatório que responde às limitações da autorregulação das plataformas, reconhecida como insuficiente diante dos riscos associados à exposição digital de crianças e adolescentes (BRASIL, 2025; ANPD, 2025). Ao impor obrigações estruturais e ampliar a responsabilização institucional, a lei tensiona a lógica predominante da hiperconectividade, ao mesmo tempo em que evidencia os limites da regulação diante de uma ecologia digital orientada pela captura da atenção e pela externalização dos processos de regulação emocional.

Assim, a articulação entre o ECA e o ECA Digital consolida um modelo ampliado de proteção integral, no qual o ambiente digital é reconhecido como território de direitos. Contudo, a efetividade desse modelo depende não apenas da imposição normativa, mas da capacidade de reconfigurar as práticas sociais e educativas que sustentam o uso de smartphones e tecnologias digitais, especialmente diante da crescente terceirização da regulação emocional para dispositivos digitais.

6 CONCLUSÃO

A análise evidencia que a dependência digital deve ser compreendida como expressão de transformações estruturais nas formas de viver, aprender e se relacionar na contemporaneidade, marcadas pela crescente terceirização da regulação emocional para dispositivos tecnológicos. Nesse contexto, os resultados do estudo corroboram a literatura ao demonstrar que o uso de smartphones como estratégia de enfrentamento de estados afetivos negativos impacta significativamente a saúde mental, as relações sociais e os processos educativos.

Os achados dialogam diretamente com Elhai, Dvořák e Hall (2020), ao confirmarem a associação entre o uso problemático de smartphones e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente quando esses dispositivos são mobilizados como recursos de regulação emocional. De modo convergente, Ryan e Deci (2017) contribuem para a compreensão desse fenômeno ao indicar que tais práticas podem emergir como respostas compensatórias à frustração de necessidades psicológicas básicas, como pertencimento e autonomia.

Além disso, os resultados reforçam as análises de Turkle (2011) e Bauman (2001), ao evidenciarem que a mediação crescente das interações por dispositivos digitais está associada ao empobrecimento dos vínculos sociais e à fragilização das relações humanas. Nesse sentido, observa-se que a substituição da mediação emocional presencial por estratégias digitais compromete processos fundamentais do desenvolvimento, especialmente entre crianças e adolescentes, cuja vulnerabilidade é ampliada em contextos de acesso não mediado às tecnologias (BAUMAN, 2001).

Sob a perspectiva sociotécnica, as contribuições de Castells (2015) e Van Dijck (2013) permitem compreender que tais dinâmicas não se restringem a escolhas individuais, mas estão inseridas em uma cultura da conectividade que normatiza a presença constante no ambiente digital. Essa condição é potencializada por mecanismos como o *fear of missing out*, que intensificam a dependência dos dispositivos como forma de regulação emocional imediata (PRZYBYLSKI et al., 2013).

Adicionalmente, os efeitos cognitivos e comportamentais observados encontram respaldo nas análises de Carr (2011) e Twenge (2017), que apontam para a redução da capacidade atencional, o aumento da impulsividade e o comprometimento do bem-estar psicológico decorrentes da exposição contínua a estímulos digitais. Tais evidências reforçam a compreensão de que a dependência digital não se reduz ao tempo de uso, mas à função que a tecnologia assume na vida do sujeito.

Diante desses achados, a dependência digital deve ser compreendida como expressão de dinâmicas sociotécnicas que reconfiguram os processos de regulação emocional, conforme defendem Alves (2025a; 2025b; 2025c), baseada na mediação consciente, crítica e eticamente orientada do uso das tecnologias. Mais do que restringir o acesso, trata-se de qualificar a relação com o ambiente digital, reafirmando o papel central das interações humanas na regulação emocional e no desenvolvimento integral. Essa perspectiva também encontra respaldo no marco normativo estabelecido Lei nº 15.211/2025, que reconhece a necessidade de proteção e mediação no uso das tecnologias por crianças e adolescentes.

Nesse contexto, torna-se necessária a adoção de abordagens educativas que priorizem a mediação qualificada e o desenvolvimento de competências de autorregulação e uso crítico das tecnologias. Assim, a promoção de uma relação equilibrada com os ambientes digitais depende menos de estratégias restritivas e mais da construção de práticas formativas que articulem dimensões cognitivas, emocionais e sociais no uso consciente e funcional das tecnologias digitais. A terceirização dessas funções para dispositivos digitais implica deslocamentos relevantes na gestão dos estados afetivos, com impactos na autonomia psicológica e nas competências socioemocionais.

REFERÊNCIAS

ALVES, Werlen dos Santos. Educação 5.0 e neurociência na era da inteligência artificial. In: Integrated Horizons: Dialogues Across Disciplines, 2025. p. 45-60. Disponível em: https://doi.org/10.56238/sevened2025.026-013.

ALVES, Werlen dos Santos. Nomofobia na visão pedagógica na educação: perspectivas da Lei nº 15.100, de 30 de julho de 2025. Cadernos Pedagógicos, v. 22, n. 8, p. 89-104, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54033/cadpedv22n8-060.

ALVES, Werlen dos Santos. Vantagens, benefícios e riscos do ambiente digital para a educação. Cadernos Pedagógicos, v. 22, n. 7, p. 35-52, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54033/cadpedv22n7-175.

AINSLIE, George. Breakdown of will. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

ALTER, Adam. Irresistible: the rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. New York: Penguin Press, 2017.

AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO DE DADOS (ANPD). Atuação regulatória na proteção de dados de crianças e adolescentes. Brasília, DF, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/anpd. Acesso em: 22 mar. 2026.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BRASIL. Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025. Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente). Brasília, DF: Presidência da República, 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/L15211.htm. Acesso em: 22 mar. 2026.

BUSCH, Peter A.; MCCARTHY, Susan. Antecedents and consequences of problematic smartphone use: a systematic literature review. Computers in Human Behavior, v. 114, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414.

CARR, Nicholas. The shallows: what the internet is doing to our brains. New York: W. W. Norton, 2011.

CASTELLS, Manuel. A sociedade em rede. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2015.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). TIC Kids Online Brasil 2024. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: https://cgi.br.

ELHAI, Jon D.; DVOŘÁK, Robert D.; HALL, Brian J. Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. Journal of Affective Disorders, v. 274, p. 252-259, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.028.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2017.

LEMOS, André. Cibercultura: tecnologia e vida social na cultura contemporânea. 7. ed. Porto Alegre: Sulina, 2021.

MONTAG, Christian; WALLA, Peter. Carpe diem instead of losing your social mind: beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. Cogent Psychology, v. 8, n. 1, e1975425, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1975425.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. Cabeças digitais: o cotidiano na era da informação. São Paulo: Loyola, 2006.

PRZYBYLSKI, Andrew K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014. Acesso em: 22 mar. 2026.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

SANTAELLA, Lucia. A inteligência artificial e o novo estatuto da cultura. São Paulo: Paulus, 2020.

TURKLE, Sherry. Alone together: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011.

TWENGE, Jean M. iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy. New York: Atria Books, 2017.

VAN DIJCK, José. The culture of connectivity: a critical history of social media. Oxford: Oxford University Press, 2013.

WINNICOTT, Donald W. O brincar e a realidade. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

ZUBOFF, Shoshana. The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power. New York: PublicAffairs, 2019.